



令和3年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門			料理部門 (どちらかに○をつけてください。)		※ エントリー No. 1					
献立名	材料名	分量 (g)	作り方		献立の写真							
レンジでできるタン德里チキン	鶏ささみ肉	110g (2本)	①ポリ袋にヨーグルト、減塩しょうゆ、カレー粉を入れて袋の外からよくもんで混ぜる。 ②ささ身を①に入れて軽くもみ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2時間以上漬ける。 ③袋ごと電子レンジ(500W)で5分程度加熱する。ささ身の大きさにより、加熱時間がより長く必要になる場合があるので、様子を見ながら調整する。									
	プレーンヨーグルト	100g							献立のPR (減塩のポイントなど) ・カレー粉の辛味とヨーグルトの濃厚さがあり、さらに減塩するために醤油の量を減らしても美味しく食べられます。 ・鶏肉として、ささ身を使用しているため、ヨーグルトは無脂ヨーグルトよりも全脂ヨーグルトの方が美味しいです。			
	減塩しょうゆ	6g (小さじ1)										
	カレー粉	2g (小さじ1)										
栄養価	エネルギー	175	Kcal	たんぱく質	30.6	g	脂質	4.1	g	食塩相当量	0.7	g


令和 3年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 応募用紙

※印は記入不要

応募部門	献立部門	料理部門 (どちらかに○をつけてください。)		※ エントリー No. 2	
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真	
鮭の焼き浸し	鮭 小麦粉 サラダ油 玉ねぎ 人参 大葉 酢 上白糖 しょうゆ	70 3 1 40 10 1 7 2 3	①鮭は小麦粉をまぶしておきます。 ②玉ねぎは薄くスライスし水にさらしておきます。人参・大葉は千切りにします。 ③調味料を混ぜ合わせ、水をよく切った玉ねぎと人参を漬けておきます。 ④サラダ油をひいた天板に①を載せて、160度のオーブンで火が通るまでじっくり焼きます。 ⑤鮭の上に③を載せ調味液も回しかけます。 ⑥大葉を飾り完成です。	 <p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭そのものの味を活かし下味はつけずに調理しています。小麦粉をまぶし香ばしく焼くことで薄味でもおいしく食べること ・三杯酢に玉ねぎをつけておくことで玉ねぎの風味も加わり、香り良く魚の生臭みも消してくれます。 ・最後に飾った大葉が香りと彩りをよくしてくれます。 	
栄養価	エネルギー	175 Kcal	たんぱく質 7.4 g	脂質 7.4 g	食塩相当量 0.8 g


令和3年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門		料理部門 (どちらかに○をつけてください。)		※ エントリー No. 3		
献立名	材料名	分量 (g)	作り方		献立の写真			
豚肉とピーマンの旨味炒め	卵 豚かたスライス小間切 ピーマン 玉ねぎ にんにく しょうが 塩昆布 しょうゆ 酒 塩 こしょう ごま油	25 30 30 20 0.5 1 3 1 5 0.1 0.01 2	①ピーマンは太めの千切り、玉ねぎはスライスしておきます。にんにくしょうがはそれぞれすりおろしておきます。 ②フライパンにごま油を入れにんにくとしょうがを入れ香りをだし豚肉を入れ炒めます。 ③玉ねぎとピーマンも加えしんなりするまで炒めたら塩昆布、酒、しょうゆを入れます。 ④卵を溶き、③に加えさらに炒めて出来上がり					
献立のPR (減塩のポイントなど)								
十和田市の特産品であるにんにくを使った減塩レシピ。豚肉と塩昆布の旨味とにんにくしょうがの香りで減塩でも薄味に感じません。卵と豚肉でボリュームのある一品です。								
栄養価	エネルギー	131 Kcal	たんぱく質	10.1 g	脂質	7.5 g	食塩相当量	0.8 g


令和4年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門		料理部門		※どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No. 4				
献立名		材料名		分量 (g)		作り方		献立の写真				
長芋と鶏肉の バタポン炒め		バター 鶏もも肉 さやいんげん 長芋 ポン酢 こしょう		3 30 5 50 5 少々		①鶏肉は一口大に切る。さやいんげんは2~3cmに切る。長芋は1cm厚さのいちょう切りにする。 ②熱したフライパンにバターを溶かし、鶏肉を炒めていく。 ③鶏肉に火がとおったら、さやいんげんを入れ、さっと炒める。長芋を入れ、ポン酢とこしょうで味を付ける。						
										献立のPR (減塩のポイントなど)		
								<ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆと比べ食塩相当量の少ないポン酢を使用し、バターとこしょうの香りで、薄味でもおいしく食べられるようにしました。 ・長芋をさっと炒めてから半量のポン酢を入れ、最後に残りの分を入れて仕上げると、酸味や香りが残りやすく、よりしっかりした味わいに仕上げることができます。 				
栄養価	エネルギー	114	Kcal	たんぱく質	6.4	g	脂質	6.9	g	食塩相当量	0.4	g


令和4年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門		料理部門		※どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No. 5				
献立名	材料名	分量 (g)	作り方			献立の写真						
カルシウムぱっちり れんこんもちもち チヂミ風	もち粉 米粉 牛乳 れんこん 桜えび きくらげ(乾燥) サラダ油 塩 つけだれ 酢 4g しょうゆ 3g 練りからし 1.5g	15 10 45ml 37 3.7 1.25 6ml(大2/1) 0.7 適量	<p>①ボウルにもち粉、米粉、牛乳を入れてよく混ぜる。さらに、すりおろしたれんこん、桜えび、きくらげ(水でもどしてせん切り)、塩を入れて練り混ぜる。</p> <p>②フライパン、または卵焼き器に油を入れ熱し、①を入れふたをして弱めの中火で裏返せるくらいまで8~10分焼く。返して、縁から油を回し注ぎ、さらに8分焼く。</p> <p>③切って器に盛る。 からし、酢しょうゆなど好みのタレで食べる。</p>									
献立のPR (減塩のポイントなど)												
<p>つけだれによって塩分含有量は高くなるが、カリッと焼けると香ばしく、桜えびの風味も良くおいしい。また、カルシウムが1日の必要摂取量のうち24%とれるので、おやつや昼食にも最適。</p> <p>※たれの塩分量含まない。(0.4g) ※マヨネーズ(小14g)のとき、塩 0.07g ※カルシウム 145mg !!</p>												
栄養価	エネルギー	293.1	Kcal	たんぱく質	6.18	g	脂質	8.1	g	食塩相当量	0.8	g


令和4年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門		※ どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No. 6	
献立名		材料名		分量 (g)		献立の写真	
バジル風味 ポテトサーモン焼き		サーモン1尾		200g			
		酒		大 1 (15g)			
		じゃがいも		120g		①じゃが芋を乱切りし水ゆでし、マッシュする。牛乳を少しずつ加え、なめらかにする。 ②サーモンの切り身に酒と塩こうじをまぶし、しばらく置く。 ③バジルペーストの材料をすべてミキサーにかけ、ペーストを作る。 ④グリルにアルミシートを敷き、サーモンを3分ほど焼く。 ⑤ペースト、じゃが芋マッシュ、油を上からかけて、更に5分程焼く。 ⑥焼き目がついたらこしょうをかけ、完成。	
		牛乳		大 1 (15g)			
		油		大 1 (12g)		献立のPR (減塩のポイントなど)	
		塩こうじ		3g			
		・バジルペースト				塩こうじを使ってくさみぬきと、アミノ酸のうまみをひきだす効果をねらいました。 生バジルのカリウムによって、塩味も感じられ、じゃが芋も加わり、減塩ながらも重量感のある献立になりました。成人男性夕食、また、老人のたんぱく質強化メニューにぴったり。	
		生バジルの葉		11g			
		カシューナッツ(無塩)		2.3g		※塩こうじ 3g (4Kcal、たんぱく 0.09、脂質 0.03、塩分 0.54g)	
		オリーブオイル		6g			
		にんにくすりおろし (大量に作ると便利)		5g			
		こしょう		少々			
栄養価		エネルギー		417.6 Kcal		たんぱく質 13.3 g	
						脂質 28 g	
						食塩相当量 0.7 g	

令和4年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門		料理部門		※どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No. 7	
献立名		材料名		分量 (g)		作り方		献立の写真	
しいたけのぷりぷり つみれ詰め		しいたけ たらの切り身 片栗粉 油 大葉 卵白 塩		中サイズ 2個 (80g) 60g 10g (大1) 大 1 (12g) 2枚 大 2 (30g) 0.2g		①しいたけは石づきをはずし、かさ部分を少し押してしずめる。 ②たらの切り身、片栗粉、白身、塩をまぜてすり身を作る。 ③しいたけのかさ部分につめ、油をひいたフライパンで両面焼く。 ④大葉を飾り、焼けたしいたけをのせて完成。			
								献立のPR (減塩のポイントなど)	
								簡単にでき、つくりおきしておけば、お弁当のおかずにも使える便利な一品。しいたけのうま味があるので、塩分を少なめに抑えることができる。	
栄養価		エネルギー		217 Kcal		たんぱく質		16 g	
						脂質		12 g	
								食塩相当量	
								0.5 g	

令和4年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門		※ どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No. 8						
献立名		材料名		分量 (g)		献立の写真						
かぼちゃの ノンフライコロケ (2こ)		かぼちゃ マスカルポーネ チーズ 塩こうじ こしょう パン粉 もち粉 ナツメグ		80g								
				30g								
3g		<p>①かぼちゃは一口大に切り、耐熱性のボウルに入れラップし、レンジで3分あたためる。とり出し、かたいうようであれば更に2分追加し、やわらかくなるまであたためる。</p> <p>②マスカルポーネ、塩こうじ、もち粉、こしょう、ナツメグ少々を入れ、マッシュする。</p> <p>③丸く成型する。</p> <p>④パン粉はフライパンでから炒りし、きつね色になるようにする。</p> <p>⑤③をパン粉の上にかけて、まわりにつけて完成。</p>										
少々												
20g												
40g		少々		<p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <p>減塩、減脂の一品です。 ぽってりとして食べやすいのと、レンジで加熱することで、ミネラルの流出なく、成長期の学童のおやつなどにもおすすめです。</p>								
栄養価	エネルギー	322	Kcal	たんぱく質	7.5	g	脂質	10.7	g	食塩相当量	0.7	g


令和4年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門		料理部門		※どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No. 9	
献立名	材料名	分量 (g)	作り方			献立の写真			
ふき寄せあえ	白菜 ほうれんそう にんじん 食用菊(ゆで) なめ茸 かつお削り節 めんつゆ	36 30 6 1.2 8.4 0.6 3	①はくさい・ほうれん草はゆでて一口大に切り、しっかり水けをきる。 ②人参はせん切りにし、ゆでる。菊はゆでてしっかり水けをきる。 ③材料を全て混ぜ合わせ、めんつゆで調味する。						
栄養価	エネルギー	24 Kcal	たんぱく質	1.9 g	脂質	0.2 g	食塩相当量	0.45 g	


令和4年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門			※ エントリー No. 10			
		料理部門 (どちらかに○をつけてください。)						
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真				
牛肉とトマトサラダ	牛肉薄切り	80	①オリーブオイルを熱し、おろした生姜とにんにくで香りをつけ、牛肉を塩こしょう少々で炒める。 ②オリーブオイル、酢、塩、こしょう、三温糖、めんつゆは泡だて器で良く混ぜ合わせる。 ③食器にプリーツレタスを敷き、④にトマト、玉葱を加え、味をなじませ、①の焼いた牛肉にかける。上に大葉の千切りをちらす。					
	塩こしょう	少々						
	しょうが	5						
	にんにく	5						
	オリーブオイル	3						
	トマト	80						
	きゅうり	20						
	玉葱	10						
	オリーブオイル	10						
	酢	5						
	塩	0.7						
	こしょう	少々						
	めんつゆ(3倍濃縮)	2						
	三温糖	2						
	大葉	5						
プリーツレタス	10							
				献立のPR (減塩のポイントなど)				
				炒めた牛肉にトマトの酸味・うまみが加わったドレッシングは、さっぱりとした味わいで、減塩でも美味しくなります。彩りも良く、一品でたんぱく質、野菜がたっぷり摂れます。市販のおろし生姜、おろしにんにくを用いると手軽に作れます。三温糖は砂糖でも良いですし、甘いトマトでは入れなくて良いです。				
栄養価	エネルギー	307 Kcal	たんぱく質	17.2 g	脂質	21.6 g	食塩相当量	0.9 g


令和4年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門 料理部門 (どちらかに○をつけてください。)			※ エントリー No. 11			
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真				
セロリの塩麩ソテー	セロリ オリーブオイル しょうが にんにく 塩麩 めんつゆ(3倍濃縮) ミニトマト	80 3 2 2 3 2 30	①オリーブオイルを熱し、おろした生姜とにんにくで香りをつけ、セロリをサッと炒す。 ②塩麩で味付けをし、仕上げにめんつゆを垂らす。 ③食器に炒めたセロリを盛り付けミニトマトを添える。					
				<p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <p>セロリのシャキシャキ感があり、塩麩のまろやかなうまみがあります。簡単に調理でき減塩でおいしい副菜となります。いろいろな野菜でアレンジができます。</p>				
栄養価	エネルギー	50 Kcal	たんぱく質	0.9 g	脂質	3.0 g	食塩相当量	0.8 g

令和 4 年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門		料理部門		※ どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No. 12				
献立名	材料名	分量 (g)	作り方			献立の写真						
モロヘイヤとオクラのゆず風味あえ	モロヘイヤ味付(冷凍) きざみオクラ(冷凍) カットわかめ 食用菊 かんきつ酢 ゆず干切り もみじ生麩	50 20 0.5 3 10 0.5 2	①モロヘイヤは冷蔵庫で自然解凍する。 ②きざみオクラゆでて、冷水に浸す。 ③カットわかめは水に戻す。 ④食用菊はゆでて、酢水にさらしておく。 ⑤全部をあえて、かんきつ酢で味を調整しゆず干切り、もみじ生麩をのせる。									
献立のPR(減塩のポイントなど)												
<ul style="list-style-type: none"> ・モロヘイヤは味付付きの冷凍を使うので簡単で薄味を管理できる。 ・かんきつ酢、ゆずの香りで、減塩でもおいしいように工夫している。 ・お浸しは彩りを工夫して、減塩をカバーしている。 												
栄養価	エネルギー	29.5	Kcal	たんぱく質	1.9	g	脂質	0.4	g	食塩相当量	0.65	g


令和4年度(公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門		献立部門		料理部門		※ どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No. 13			
献立名		材料名		分量(g)		作り方		献立の写真			
さつまいもとパインの 人参ジュース煮		さつまいも 完熟パイン レーズン 人参野菜ジュース100% パインジュース100%		60 20 5 100 50		①さつまいもは皮をむいて、一口大に切って水にさらしてあくをとる。 ②さつまいもをかために蒸す。 ③完熟パインはスライスに切っておく。 ④蒸したさつまいもと完熟パインを鍋に入れて人参野菜ジュース、パインジュースを入れて弱火で煮る。最後にレーズンを入れて、味をなじませる。					
								<p>献立のPR(減塩のポイントなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水を入れなくて、人参野菜ジュースとパインジュースで煮るので、色もきれいで、ジューシー、塩分0でも気にならない。 ・さつまいもは最初から人参野菜ジュースで煮るとかたくなるので、かために蒸してから煮る。 			
栄養価	エネルギー	199	Kcal	たんぱく質	1.8	g	脂質	0.1	食塩相当量	0	g

令和4年度 (公社)青森県栄養士会 減塩レシピコンクール 応募用紙

※印は記入不要

応募部門	献立部門	料理部門	※ どちらかに○をつけてください。	※ エントリー No.	14			
献立名	材料名	分量 (g)	作り方	献立の写真				
ホキの カレーマヨネーズ焼き (MCTオイル入)	ホキ(骨なし魚) 塩こしょう MCTオイル マヨネーズ カレー粉 粉チーズ パセリみじん <付け合わせ> ゆでキャベツ トマト 飾りパセリ	60 0.3 5 10 0.3 0.5 少々 30 30 少々	①骨なし魚のホキは自然解凍し、塩こしょうする。 ②スチコンのホテルパンにクッキングシートをしき、ホキを並べて、カレーマヨネーズをかける。 ③立ち上げたスチームコンベクションオーブンで加熱する。 <スチームコンベクションオーブンの設定> ・モード→スチーム&オープン ・温度180℃ ・加湿30% ・時間 15分~17分 焼けたら、魚にパセリみじんをふる。 ④皿に盛り、ゆでキャベツ、トマト、飾りパセリを添える。付け合わせの野菜はカレーマヨネーズの味で食べる。	 <p>献立のPR (減塩のポイントなど)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚にMCTオイルを塗ることにより、保湿効果があり、骨なし魚でもパサパサにならない。MCTオイルは食欲のない人のカロリーアップに効果ある。MCTオイルは中鎖脂肪酸の油で、消化吸収がよく、速やかに分解・エネルギーになる。 ・カレーマヨネーズをのせて焼くことにより、マヨネーズのこくとカレーの風味で減塩カバーできる。 				
栄養価	エネルギー	183.7 Kcal	たんぱく質	11 g	脂質	13.4 g	食塩相当量	0.74 g